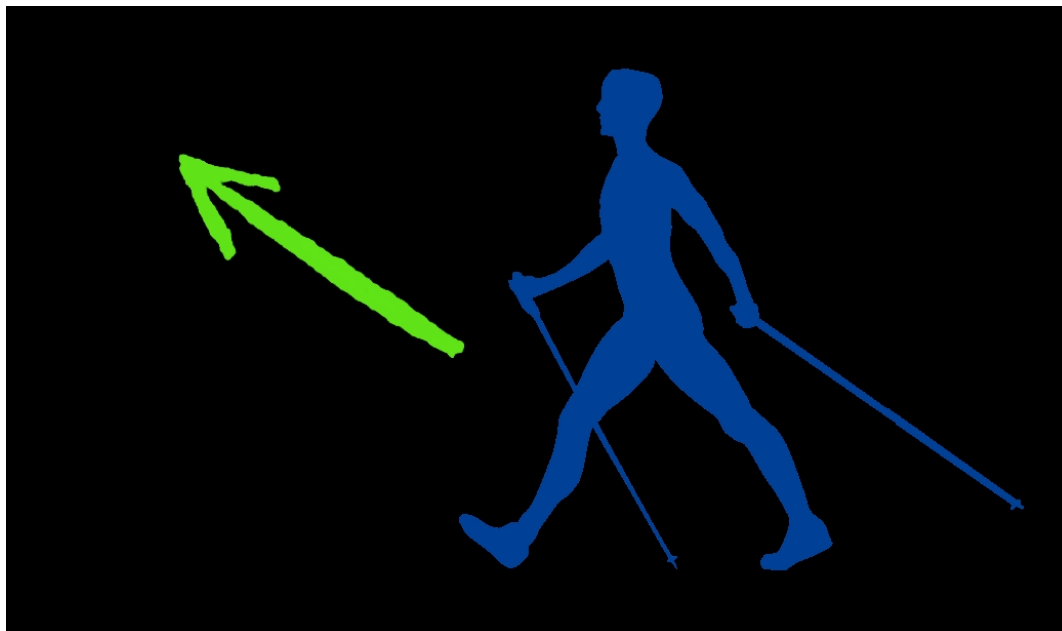


## Konferencja szkoleniowo-metodyczna dla nauczycieli wychowania fizycznego - Nordic Walking jako alternatywnej formy zajęć wychowania fizycznego



### Założenia organizacyjne:

- Termin 16.11.2018r. (piątek)
- Rejestracja na stronie: [www.ckziu.nysa.pl](http://www.ckziu.nysa.pl)
- Miejsce konferencji: Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Nysie, ul. Orkana 6
- Cel konferencji:

Celem konferencji będzie prezentacja nordic walking jako atrakcyjnej formy aktywności ruchowej kształtującej sylwetkę, poprawiającej samopoczucie i zdrowie z możliwością wykorzystania jej w szkolnym wychowaniu fizycznym oraz zajęciach sportowo-rekreacyjnych osób w każdym wieku.

Ruch na świeżym powietrzu jest podstawowym przejawem życia i jednocześnie środkiem do wszechstronnego rozwoju osobowości. Człowiek (zwłaszcza młody) potrzebuje tego rodzaju aktywności fizycznej. Odpowiedzią na te potrzeby może być lekcja wychowania fizycznego

prowadzona w kontakcie z przyrodą. Nordic walking to idealna dyscyplina dla każdego ucznia dzięki której może poprawiać swoją sprawność fizyczną.

Taka forma realizacji programu szkolnego wychowania fizycznego jest niezwykle atrakcyjna, gdyż po pierwsze charakteryzuje ją optymalna intensywność, a po drugie stwarza możliwość uczestniczenia uczniów z różnym poziomem sprawności fizycznej, potrzebami zdrowotnymi i specyfiką zainteresowań. Marsz nordic walking na różnych poziomach zaawansowania jak również samodzielnie obmyślane zestawy ćwiczeń kształtujących na wybrane partie ciała, to tylko niektóre z wielu sposobów na ciekawe zajęcia w plenerze. Za wyjściem z hal sportowych czy szkolnych korytarzy przemawia również zmiana otoczenia na miłsze dla oka. Teoretycy zajmujący się badaniem walorów aktywności fizycznej na świeżym powietrzu podają, że już 5 minut spędzonych na ruchu wśród zieleni, korzystnie wpływa na wzmocnienie ciała, ale przede wszystkim na psychikę człowieka. Celem organizatorów konferencji jest zatem próba zarysowania powyższej problematyki w ujęciu praktycznym oraz zachęcenie środowiska nauczycieli wychowania fizycznego, wychowawców szkolnych, animatorów czasu wolnego i studentów kierunku wychowanie fizyczne do zainteresowania się zagadnieniem lekcji wf w plenerze. Głównym celem zajęć z nordic walking jest wspieranie rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego oraz zdrowia uczniów, a także kształtowanie aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie ich całego życia poprzez:

- umożliwienie uczniom uprawiania nordic walking, uwzględniając ich uzdolnienia;
- rozwijanie aktywności fizycznej służącej zdrowiu, wypoczynkowi lub zabawie w systemie wewnątrzszkolnej rywalizacji sportowej;
- przygotowanie uczniów do systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- umożliwienie uczniom udziału w aktywności fizycznej połączonej z elementami turystyki, kształtującej ogólną sprawność, siłę, koordynację ruchową i wydolność organizmu.
- Koszt udziału w konferencji: 30zł
- Wpłaty dokonujemy na konto /nr **29 1240 1675 1111 0010 4798 0906** Bank Pekao S.A. I Oddział w Nysie/ z dopiskiem: "Konferencja Nordic Walking" - imię i nazwisko uczestnika
- Adres kontaktowy: Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Nysie, mail: sekretariat@ckziu.nysa.pl

- [Zgłoszenia & formularz zgłoszeniowy&lt;&lt;](#)

- Osoby odpowiedzialne za kontakt: mgr Marzena Spychała (tel: 608 701 700)
- Uczestnicy konferencji mogą wziąć czynny udział w sesji praktycznej (strój sportowy)
- Każdy z uczestników konferencji otrzyma certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu
- Patronat medialny [Radio Opole](#)
- 7.45 – 8.30 – rejestracja uczestników

Wpisany przez ALitwin  
środa, 26 września 2018 06:25

---

Sesja (sala konferencyjna CKP Nysa, ul. Orkana 6, I piętro)

8.30 - 8.45 - otwarcie konferencji

8.45 – 9.30 – Prezes Polskiej Federacji Nordic Walking Olgierd Bojke - "Nordic Walking na Podium"

9.30 – 10.00 – Praktyczne wykorzystanie nowoczesnych technologii w lekcjach wychowania fizycznego ( na przykładzie zajęć Nordic Walking) – dr Joanna Piotrowska (AWF Warszawa)

Warsztaty ruchowe

10.00 – 10.45 – Warsztaty Nordic Walking – alternatywna forma zajęć wychowania fizycznego – dr Joanna Piotrowska

11.00 – 11.45 – Warsztaty Nordic Walking – ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem kijów nordic walking

12.00 – 12.30 – Warsztaty Nordic Walking – ćwiczenia koordynacyjne z wykorzystaniem kijów nordic walking

13.00 – 14.00 – obiad

14.15 – 14.45 – Warsztaty Nordic Walking – ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijów nordic walking - dr Joanna Piotrowska (AWF Warszawa)

14.15 – 15.15 - Warsztaty Nordic Walking – ćwiczenia z wykorzystaniem kijów w formie obwodowej - dr Joanna Piotrowska (AWF Warszawa)

15.30 – 16.00 – dyskusja - "okrągły stół"

16.00 – zakończenie konferencji

Przykładowe miejsca dla osób chcących nocować w Nysie:

- [Centrum Biznesowo-Hotelowe "Lider"](#) , Nysa, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 40
- **Motelik Lux, Nysa, ul. Grodkowska 13A**
- **Villa Navigator, Nysa, ul. Stanisława Wyspiańskiego 11**

Organizator konferencji: Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Nysie  
Współorganizator: Starostwo Powiatowe w Nysie, Polska Federacja Nordic Walking